



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:  
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

# FEPEG

F Ó R U M  
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

## ELABORAÇÃO DE CARDÁPIOS COMO COMPLEMENTAÇÃO PRÁTICA DA DISCIPLINA DE BIOQUÍMICA DO CURSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DA UNIMONTES

**Autores:** HUDSON CLAY DE OLIVEIRA BARBOSA, YURE ALVES VELOSO, MARIA CECILIA AFONSO FONSECA, LUANA CRISTINA DINIZ SANTOS, CARLOS AUGUSTO RODRIGUES FERREIRA, GUILHERME ARAUJO LACERDA

### Introdução

Segundo Proença *et al.* (2005), a alimentação é uma das atividades mais importantes e prazerosas do ser humano tanto por questões biológicas, de promoção de saúde, quanto por questões sociais e culturais. Portanto, o ato de comer envolve vários aspectos, que vão desde a produção dos alimentos até sua transformação em uma refeição e sua distribuição às pessoas.

Um problema muito discutido é a qualidade da alimentação da população, que deve conter os nutrientes necessários para uma boa nutrição. Diversos estudos têm demonstrado que o Brasil, assim como outros países em desenvolvimento, convive com a transição nutricional, determinada frequentemente pela má-alimentação (SOUZA, 2010).

O fornecimento de vitaminas é um importante aspecto a se observar na busca de uma nutrição saudável, uma vez que essas se fazem essenciais ao organismo humano e são obtidas, quase em sua totalidade, através da ingestão de alimentos.

Popularmente, as vitaminas são conhecidas como compostos energéticos e sinônimos de saúde e vigor físico. Independente de seu caráter obrigatório na alimentação, deve-se esclarecer que as vitaminas atuam principalmente como cofatores de reações bioquímicas e não como substrato das reações (VIEIRA, 2003).

Até mesmo os nossos avós já se enveredavam por esse terreno dos benefícios vitamínicos, embora de forma empírica, “curavam” a gripe de seus rebentos com suco de laranja e xarope de limão com mel, os quais sabemos hoje, serem fontes consideráveis de vitamina C, importante nutriente para o restabelecimento do sistema imunológico.

A importância de uma dieta com um cardápio variado está em atender a essas necessidades nutricionais corretamente sem que haja excessos ou ausência de determinado nutriente. A variação dos alimentos na dieta é quem garante uma alimentação equilibrada. Um cardápio variado também proporciona uma maior aceitação dos alimentos por conta dos indivíduos e, conseqüentemente, uma melhora no estado nutricional (GALISA *et al.*, 2008).

Reconhecendo tal importância e percebendo a necessidade da apropriação de hábitos alimentares saudáveis, acadêmicos do curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES, elaboraram cardápios voltados para a ingestão equilibrada dos grupos vitamínicos. Os cardápios elaborados consideraram ainda a facilidade e a praticidade na confecção dos pratos e o custo final dos produtos, visando alcançar os mais variados perfis de consumidores.

### Materiais e Métodos

A base de dados para construção dos cardápios constituiu-se de informações obtidas em fontes diversas, como artigos, rótulos e livros voltados para o tema. A pesquisa bibliográfica foi desenvolvida com o intuito de averiguar quais vitaminas são necessárias ao nosso organismo e em quais alimentos podem ser encontradas. Posteriormente, os dados pesquisados foram delimitados para determinar quais alimentos estavam mais propícios para a criação do cardápio, que tinha como princípio a harmonização de pratos sem repetições nas opções propostas, levando em consideração também a praticidade das refeições e a disponibilidade de opções que atendessem perfis com dietas restritivas, como vegetarianos. Após a delimitação, propostas de refeições com a combinação dos alimentos foram desenvolvidas, formando o cardápio semanal.

Na elaboração dos cardápios, devem-se observar os seguintes preceitos de uma alimentação saudável: variedade das cores, combinação dos sabores, equilíbrio da textura, evitamento da monotonia e garantia do fornecimento de todos os nutrientes (GUIMARÃES *et al.*, 2008).

### Resultados e Discussão



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:  
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

# FEPEG

F Ó R U M  
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

Como resultado da aplicabilidade das informações obtidas nas pesquisas realizadas, foram elaborados cardápios semanais providos de variadas fontes vitamínicas, podendo as mesmas estarem inseridas em refeições simples e atrativas (Tabela 1).

O aproveitamento sobre o conteúdo de Vitaminas é notório, pois os resultados obtidos pela variação didática demonstrou que conseguimos criar diferenciadas propostas para o trabalho. A variação teórica utilizada demonstra que os recursos didáticos auxiliam na diversificação e variabilidade do campo educacional, permitindo maior fixação dos conteúdos trabalhados através de práticas baseadas na inovação.

## Conclusão

Cabe reafirmar que a alimentação saudável é fundamental para o funcionamento regular do organismo e a realização dessa proposta permitiu concluir a possibilidade em elaborar cardápios de refeições variadas, atrativas e com valor nutricional significativo. Com os resultados obtidos, percebemos que houve um grande aproveitamento teórico representado na prática quando as equipes partiram de um mesmo ponto obtendo resultados diferentes.

## Agradecimentos

Agradecemos à Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES por oportunizar o aprimoramento do nosso conhecimento, e ao Laboratório de Bioinformática e Bioprodutos (LaBio), pela infraestrutura e disponibilização dos materiais para a realização do presente trabalho.

## Referências Bibliográficas

GALISA, M. S., ESPERANÇA, L. M. B., DE SÁ, N. G. **Nutrição: Conceitos e Aplicações**. M.Books do Brasil editora, 1ª Edição, São Paulo, 2008.

GUIMARÃES, A. F., GALISA, M. S. **Cálculos Nutricionais: Conceitos e aplicações práticas**. M Books do Brasil editora Ltda., 1ª Edição, São Paulo, 2008.

PROENÇA, R. P. C.; SOUSA A. A.; VEIROS M. B.; HERING B. **Qualidade Nutricional e Sensorial na Produção de Refeições**. Rev Nutr Pauta. 2005; São Paulo, XIII (75): 4-16.

SOUZA, E. B; **Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores**. Cadernos UniFOA. Volta Redonda, Ano V, n. 13, agosto 2010.

VIEIRA, J. R. S; **Fundamentos de Bioquímica**. Cap. VIII, p. 87; Belém, 2003.



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:  
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

# FEPEG

F Ó R U M  
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

	Cardápio I	Vitaminas	Cardápio II	Vitaminas
Segunda	Feijão Tropicão, Fígado Acebolado, Salada de Cenoura, Mix de Castanhas	B1, B2, B3 e B6. A, B2, B5, B6, B9, B12 e C. A. B1, B2, B3, B6, B8, B9, C, D, E e K.	Feijão, Arroz com Óleo de Bacalhau, Carne de Porco, Couve e Cenoura Paçoca	B1, B2, B3 e B6. D. B6. A. E e B.
Terça	Chilli Beans com Carne Moída, Arroz com Lentilhas, Tortilha de Carne, Guacamole, Pudim	B1, B2, B3, B6, B12. A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, D, E e K. B6, B12. A, B1, B2, C, E e K. B1, B2, B3, B8, B9, B12	Feijão Preto, Arroz com Cenoura, Carne Cozida, Brócolis e Ervilha, Abacaxi	B9. A. A. C. B, C. E. A
Quarta	Tutu de feijão, Arroz Integral, Macarrão com Molho de Alho, Purê de Batata, Suco de Laranja com Couve	B1, B2, B3 e B6. B1, B2, B3, B5, B6 e E. B1, B2, B3, B5, B9 e K. E, C e K. A, B3, B5, B6, B8, C e E	Feijão com Beterraba, Arroz com Brócolis, Fígado, Tomate e Repolho, Mamão	B1, B2, B3, B6, A, B1, B5, C. A e C. A. B12, B5, B6 e C. C e C. C e B.
Quinta	Feijão Andu, Arroz Carreteiro, Strogonoff de Carne, Vinagrete, Brigadeirão	A, B1, B2, B3, B5, B9, C, E, K. B6 e B12. A, B1, B2, B3, B6, C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9.	Feijão, Arroz Integral, Ensopado de Peixe, Beterraba e Couve-Flor, Maçã	B1, B2, B3, B6, B1, B6, B2 e E. B, B12. A, B1, B2, B5, C. B5, B6, C, E, A, B1 E B2.
Sexta	Feijoada, Arroz, Assado de Lentilhas, Salada de Couve, Suco de Laranja com Hortelã e Gengibre	B1, B2, B3, B6, B12. B1, B2, B3, B5, B6 e E. B1, B2, B3, B5, B8, B9 e D. A. B3, B5, B6 e E. A, B2, B6, B9, C, D, E e K.	Feijão com Legumes, Arroz, Frango Cozido, Alface e Tomate, Abacate	B1, B2, B3, B6. B3. A C e K. C. B, C, A, E.

Tabela 1: Tabela comparativa entre dois dos cardápios confeccionados por alunos do curso de graduação em Ciências Biológicas - UNIMONTES. Fonte: Autores.